

## 糖尿病運動處方衛教指導



### ❖運動對糖尿病的好處

- 1.促進胰島素發揮作用，有助血糖控制。
- 2.增強心肺功能與血液循環，降低血中膽固醇、三酸甘油酯。
- 3.改善生活品質及舒緩壓力。

### ❖可以做哪些運動

建議採用有氧較溫和運動，可分如下：

運動型態	例	如
短時間之 低、中度運動	30 分鐘內騎慢速腳踏車，走路、散步、打高爾夫球、鋤草或做家事、柔軟體操等	
中重度運動	10 分鐘內打網球、游泳、登山、足球曲棍球、激烈運動、激烈騎腳踏車、跑步等	

- ◎一週至少三天的運動頻率、每周至少運動 150 分進行中強度有氧運動。
- ◎運動時間長短因人而異，每次最少 30 分鐘，最好於飯後 1-2 小時之間進行。
- ◎肥胖型糖尿病者運動時，若有過胖合併關節退化等問題，應避免跑步、爬山等下肢負重較大運動，以水中有氧、游泳、腳踏車替代。

### ❖運動要注意的事情

- 1.禁忌：低血糖（80mg/dl）或高血糖（250mg/dl）、嚴重的併發症（視網膜剝離、週邊神經病變嚴重、高血壓等）。
- 2.運動時應穿吸汗純棉運動衣物，穿適合的運動鞋及白色純棉襪子。
- 3.注射胰島素或服用口服降血糖藥物，勿注射胰島素 1 小時內或空腹運動，注意補充水份。
- 4.不要單獨一個人運動，且要隨身攜帶糖尿病識別證件或糖尿病護照手冊。
- 5.要隨身攜帶方糖（3—4 顆）、糖果（3—4 顆）、餅乾（1 小包）、果汁等食物，在低血糖時可以立即食用。
- 6.運動前先測量血糖，且適時的補充食物。
- 7.避免在不良的氣候下運動（如過冷或過熱）。

- 8.胰島素注射者不要在運動部位注射胰島素，以免加速藥物作用。
- 9.運動開始前必須做 5-10 分鐘的暖身運動，運動結束後做 5-10 分鐘緩和運動。
- 10.運動強度要慢慢地增加，以不超過體能負荷為原則。
- 11.運動進行中有胸悶、心悸、頭痛等不適感，則應立即停止，並告知醫師。

參考文獻：

- 陳彥文、蔡森蔚、林時逸、李奕德、劉秀珍、呂欣善(2013)·自覺用力指數、代謝當量與達通氣閾值心跳在肥胖糖尿病患者運動處方關聯性探討：初步研究·*台灣復健醫學雜誌*·41(2)，105-112。
- 張景泓、陳碩菲(2017)·有氧運動對於糖尿病病患血脂肪及糖化血色素的影響·*中華民國糖尿病衛教學會*·13(4)，9-15。
- 馬文雅(2016)淺談糖尿病人的運動處方·*中華民國糖尿病衛教學會*·12(3)，15-20。

